

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers*. Hasil dari penelitian ini didapati bahwa terdapat pengaruh yang positif namun sangat kecil dari *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers*. Namun hasil penelitian ini hanya dapat digunakan pada *single working mothers* dewasa madya karena tidak dimiliki data pada tahap perkembangan lainnya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki oleh seseorang maka semakin tinggi juga *psychological well-being*-nya. Pengaruh dari *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers* dewasa madya sebesar 1,9% sedangkan 98,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti oleh penelitian ini. Artinya, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang kecil antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being*.

### **5.2 Diskusi**

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat nilai pengaruh *self-regulation* yang rendah terhadap *psychological well being*. Peneliti menduga hal ini terjadi karena situasi pandemi Covid-19 saat ini. Adanya peraturan baru untuk menjaga jarak yang ditetapkan oleh pemerintah mengubah semua aktivitas dan berdampak pada psikologis manusia (Sumakul & Ruata, 2020). Alena dan Holmes (sebagaimana dikutip dari Gubler et al., 2020) mengatakan bahwa kebanyakan individu yang menghadapi situasi yang tidak pernah dialami sebelumnya seperti Covid-19 ini mengalami banyak tekanan. Hal ini disebabkan oleh individu sulit untuk beradaptasi dan belum bisa meregulasi dirinya sendiri (Folks dan Holmes sebagaimana dikutip dari Gubler et al., 2020). Dengan kondisi dari pandemik Covid-19 *self-regulation* tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap *psychological well-being*. Penelitian dari Gubler et al. (2020) mengatakan bahwa regulasi diri dan regulasi emosi pada individu dimasa pandemi Covid-19 masih



kurang dan mendapati bahwa kepribadian dan stres menjadi faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*.

Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Simon dan Durand-Bush (2015). Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *self-regulation* dengan *psychological well-being* pada seseorang dengan peran ganda. Dengan kata lain kemampuan *self-regulation* yang dimiliki oleh seseorang semakin baik atau meningkat maka *psychological well-being* yang dimiliki juga meningkat. Meskipun demikian, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-regulation* sebesar 31,8% terhadap *psychological well-being*. Temuan tersebut cukup berbeda dari hasil penelitian ini yang didapati pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* sebesar 1,9%. *Self-regulation* mempunyai pengaruh yang paling signifikan pada dimensi *purpose in life* dan *environmental mastery* dalam *psychological well-being*. Dugaan peneliti terhadap perbedaan skor yang dimiliki adalah dengan situasi pandemi Covid-19 yang ada menyebabkan kesulitan beradaptasi pada kondisi yang baru terjadi serta Covid-19 ini menyebabkan stres sehingga menurunkan pengaruhnya dalam peningkatan *psychological well-being*.

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh usia dan pada usia dewasa madya *psychological well-being* akan mengalami penurunan. 29% dewasa madya bekerja sebagai wiraswasta memiliki tujuan hidup lebih nyata dan panjang. Salah satu tujuan hidup yang dimiliki oleh wiraswasta adalah agar memiliki penghasilan yang bagus hingga pada saat pensiun dihari tua (Haswani, 2015). Serta wiraswasta akan terus melakukan pengembangan diri agar usaha yang dimiliki dapat berinovasi untuk bersaing dalam jangka waktu yang panjang (Widayati et al., 2019). Oleh karena ini peneliti menduga bahwa dengan kepemilikan tujuan serta pengembangan diri *single working mothers* berusia dewasa madya memiliki *psychological well-being* yang meningkat walaupun ditengah pandemi Covid-19. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Steptoe et al. (2014) pada 9.050 perempuan dewasa awal yang menyatakan bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian tersebut mengatakan bahwa *psychological well-being* lebih tinggi didapati pada usia dewasa madya. Seiring bertambahnya usia, individu dengan usia dewasa

madya lebih cenderung untuk memikirkan kebahagiaan serta kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan perasaan negatif yang dimiliki. Walaupun perasaan kekhawatiran tetap dimiliki namun tidak sebesar pada usia sebelumnya (Steptoe et al., 2014). Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dilakukan dalam penelitian tersebut didapati bahwa *psychological well-being* berpengaruh sebesar 41,8% dengan kelangsungan hidup dewasa madya dan setelah ditambah dengan data kontrol dari penelitian tersebut seperti pendidikan, pekerjaan, stress level, gaya hidup dan jenis kelamin, diketahui subjek memiliki *psychological well-being* tertinggi dibandingkan dengan yang tidak dilakukan analisis dengan data kontrol tersebut. Peneliti menduga rendahnya skor pengaruh yang dimiliki oleh penelitian ini karena banyak faktor yang tidak diteliti.

### 5.3 Saran

#### 5.3.1. Saran Metodologis

● Peneliti memiliki beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

- a) Penyebaran data penelitian secara umum (N=348) pada variable *self-regulation* tidak normal baik dengan pengujian Shapiro-Wilk atau Kolmogorov Smirnov. Namun, pada variabel *psychological well-being* dengan menggunakan perhitungan Shapiro-Wilk tidak didapati hasil yang normal namun dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov didapati hasil yang normal sehingga perhitungan dapat dilanjutkan. Penelitian ini membagi dua data yang dimiliki berdasarkan tahapan perkembangan sehingga didapati hasil yang normal untuk tahapan perkembangan. Serta dalam penelitian ini skor minimal subjek nyaris mencapai *mean* teoritik. Maka untuk penelitian selanjutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian dengan kelompok tertentu atau melakukan perbandingan.
- b) Pada penelitian selanjutnya disarankan agar norma yang digunakan untuk menggambarkan data dapat menggunakan norma yang lebih detail seperti persentil atau kuartil. Karena dalam penelitian ini hanya melihat kategorisasi tinggi, rendah, dan sedang, maka dari

itu untuk penelitian selanjutnya dapat melihat kategorisasi lebih detail.

- c) Koefisien regresi yang dihasilkan dalam penelitian ini tergolong kecil, sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers* dewasa madya tergolong kecil. Pengaruh yang kecil dikarenakan oleh penelitian ini hanya melihat dari satu variabel. Oleh sebab itu disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk melihat dari variabel lainnya seperti dukungan sosial dan stres level (Annishaliha, 2018; Steptoe et al., 2014).
- d) Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers* hanya 1,9% dan 98,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Sehingga pada penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lainnya yang mungkin memberikan peran terhadap *psychological well-being* seperti lokasi dan gaya hidup (Ahmad et al., 2015). Serta dapat diteliti melalui faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti gender, status sosial ekonomi, dan dukungan sosial (Ryff, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Sari et al., 2016).
- e) Saran dalam penelitian ini agar peneliti selanjutnya dapat meneliti juga mengenai beban kerja dari *single working mothers* yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Beban kerja memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada pekerja (Sulistiyowati & Muazansyah, 2018).
- f) Saran dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam disiplin ilmu psikologi seperti pada bidang psikologi sosial karena salah satu permasalahan yang dihadapi oleh *single working mothers* adalah stigma yang dihadapi pada masyarakat dan dari interaksi dengan lingkungan sekitar berpengaruh juga terhadap *psychological well-being* (Rahayu, 2008; Sirait & Minauli, 2015). Pada bidang Psikologi Industri dan Organisasi terkait dengan pemilihan subjek yang ada yaitu *single working mothers*, dimana hambatan yang

sering dihadapi dalam pencapaian *psychological well-being* dengan adanya dua peran yang dijalani sekaligus (Simon & Durand-Bush, 2015; Tunajina, 2019).

### 5.3.2. Saran Praktis

Penelitian ini memiliki hasil yang menyatakan bahwa *self-regulation* berpengaruh sangat kecil terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers* dewasa madya. Serta pada penelitian ini didapati bahwa *self-regulation* dan *psychological well-being* yang dimiliki oleh *single working mothers* dewasa madya lebih bagus dari dewasa awal. Maka dari itu, peneliti ingin memberikan saran kepada *single working mothers* baik dari usia dewasa madya dan dewasa awal untuk membuat support grup yang beranggotakan *single working mothers* dewasa madya dan dewasa awal agar dapat saling memberikan dukungan satu sama lain dalam menghadapi hambatan serta dapat mengetahui kelemahan serta kelebihan dalam kehidupan yang dapat memiliki pengaruh lebih besar terhadap *psychological well-being* yang dimiliki.

